



Q 2017シーズンの開幕、
目標やスローガンは？

今季は、より長いイニングを投げるこ
が目標です。数字でいうと200イニ
ングが目安。緊張で舞い上がるタイプでは
ないのでジククスとかはないですけど。
マウンドに立ち続けたいです。

COVER
+
INTERVIEW

阪神タイガース

FUJINAMI Shintaro

藤浪晋太郎

カルビやロースは少量で充分(笑)。
今は、赤身のほうが好きですね

藤浪選手は大阪のご出身ですが、
地元で特に好きな場所というの？

「HOT PEPPER」さんの
でちょうどいいと思いますけど、す
ごく好きな焼き肉屋さんがあって、
そこはカウンターで食べるお店で、
マスターが目の前で肉を切ってくれ
るんです。その時々で、自分の顔や
話の内容をみながら肉の種類や厚さ
を考えて、とっても美味しい肉を出
してくれているんですね。

焼き肉の中でも好きな部位は？
赤身ですね。カルビとかロースは、
もう脂っこく感じてしまうので。

そんな、22歳の若さで(笑)。
最初はトレーニングのために、赤
身のほうが筋肉になりやすいとい
うので赤身を重点的に食べ始めたん
ですけど。今は赤身やハラミのほう
が美味しく感じるようになってきて
ます。サシの入ったカルビやロースは、
ちょっとだけでいいかなって(笑)。

味付けで特に好きなのは。
赤身は塩ですかね。本当に美味し
い赤身は、肉自体にしっかり味があ
るので。あとは、わさび醤油とか。
焼き肉以外の好物というの？

大体、お肉が寿司を食べています。
大阪ではあまり寿司は食べないけど、
東京で行きますね。登板が遅ければ
ビールも飲みますし、甘いものも好
きなんです。お寿司屋さん以外のお店
なら、締めのお茶漬けを食べて、最
後にデザートまで頼みますよ。

デザートは何系がお好きですか。
チョコレート系も食べますし、和
菓子も好きです。アイスとかもい
いし。そこはこだわりはないので、お
店のデザートメニューから、その日
の気分合うものを選びます(笑)。
では、赤身を食べる以外に食生
活で気をつけていることがあれば。

自分は体重を増やしたいので、た
んぱく質と炭水化物は多く摂るよう
にしていますね。あと、最初にサラ
ダや海藻は食べないようにしていま
す。痩せたい人は、野菜系から食べ
るじゃないですか。自分は逆に、血
糖値を下げないように肉やごはん、
麺類から先に食べて、野菜とかは最
後にしているんです。ほっとくと体
重が落ちる体質なので、しっかりと
い筋肉をつけて、安定した投球がで
きる体型をつくって行きたいです。

Q トレーニングの中で
大切にしていることは？

キャンプ前のオフにダルビッシュ有さんと
トレーニングをさせていただいて、休
養の大切さを実感しました。しっかり動
く分、きちんと休まないとうまく出ない
と聞いて、意識が変わりました。

Q オフの日の過ごし方は
何をすることが多い？

1日家でダラダラできない性格で、夜だ
けでも人と食事をします。余裕があるなら
ルアーの釣りへ。天候や潮の流れ、魚が
何を食べているかまで考えて駆け引きす
るので、釣れた時は快感ですね。

- profile

1994年4月12日、大阪府生まれ。2013年にプロ入
りし、高卒新人投手として史上最速の先発登板、セ・リー
グで46年ぶりとなる10勝を挙げた。史上最年少記録
を多数保持し2015年まで3年連続二桁勝利。日米野球
2014、2017年WBCなどで日本代表としても活躍。

- information

セントラル・リーグ開幕戦は3月31日(金)。広島東洋
一阪神(マツダスタジアム 18:00)、読売巨人一中日(東
京ドーム 18:00)、東京ヤクルト一横浜DeNA(神宮
18:00)の3カード、いずれもナイトゲームで開催。今
年も熱い戦いが繰り広げられます!

※2016年12月に取材

構成/芝谷千恵子(本誌)
取材・文/江尻亜由子
デザイン/高橋佐和子(ピークス)
表紙・カバーインタビュー撮影/八木虎造